

утверждать, что структура, содержание и характер спортивной подготовки велосипедистов, специализирующихся в кросс-кантри (маунтинбайк), были эффективными и могут быть рекомендованы в практической работе тренеров.

Таблица

Динамика показателей специальной физической подготовленности велогонщиков в период экспериментальной тренировки ($\bar{x} \pm m$)

№ п/п	Наименование показателей и их размерность	Этапы подготовки		
		I этап	II этап	III этап
1	Средняя соревновательная скорость на дистанции 60км – кросс-кантри (м/с)	8,13±0,03	8,35±0,03	8,60±0,04
2	Максимальная скорость бега (м/с)	8,15±0,02	8,28±0,02	8,40±0,03
3	Прыжок вверх (по Абалакову) (см)	58±0,3	61±0,3	62±0,3
4	Результаты теста 12ти минутного бега (м)	3090±11	3480±13	3520±14
5	Максимальная скорость вертикального подъема при беге по лестнице (м/с)	1,61±0,01	1,64±0,01	1,68±0,01

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Волков Н.И. ; Гос. центр. ин-т физ. культуры – М., 1969. – 56 с.
2. Волков, Н.И. Основные вопросы теории и практики конькобежного спорта // Проблемы конькобежного спорта : сб. науч. статей. – М., 1970. – № 1. – С. 5-37.
3. Сулов, Ф.П. Соревновательная подготовка и календарь состязаний в видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости // Тенденции развития спорта высших достижений : сб. науч. тр. – М., 1993. – С. 80-93.

Контактная информация: min_60@mail.ru

УДК 378.14; 61+796.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ МОРСКОГО ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

*Наталья Анатольевна Москальнова, соискатель, старший преподаватель,
Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского,
(МГУ им. адм. Г.И. Невельского),
г. Владивосток*

Аннотация

В статье анализируется состояние физической подготовленности курсантов морского вуза, организация повышения работоспособности и процесса восстановления традиционными средствами китайской медицины. Эффективность применения одного из разделов разработанной методики.

Ключевые слова: физическая работоспособность, функциональная диагностика, эксперимент, курсанты морского вуза, средства восстановления.

DYNAMICS OF PHYSICAL WORKING CAPACITY OF CADETS OF MARITIME UNIVERSITY WITH APPLICATION OF TRADITIONAL MEANS OF RECOVERY

*Natalia Anatolievna Moskalonova, the competitor, senior teacher,
Maritime state university named avter G.I.Nevelskoy, Vladivostok*

Annotation

The article analyzes the condition of physical readiness of cadets of maritime university, organization of working capacity increase and recovery process by traditional means of the Chinese medicine.

Efficiency of application of one of the sections of the developed methodology.

Keywords: physical working capacity, functional diagnostics, experiment, cadets of maritime university, recovery means.

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о повышении физической работоспособности (ФР) вузовской молодежи неоднократно поднимался в научных изданиях, т.к. в современных условиях возрастающие требования к личности студента и курсанта, к его достижениям обуславливают необходимость изыскания более совершенных средств и методов физической, технической и психологической подготовки. В связи с этим, необходимо разрабатывать и внедрять новые методы и требования к подготовке курсантов в период обучения. Исследования и анализ результатов за последние 4 года показали, что динамика показателей физической подготовленности обучаемых курсантов МГУ им. адм. Г.И. Невельского снизилась на 17,3%.

Изучение литературных источников и опрос специалистов привели к выводу, что совокупность причин данной проблемы (демографическая ситуация, социальный уровень жизни, экология, низкий уровень физической подготовленности абитуриентов) влечет за собой не только понижение ФР курсантов, но и общих показателей здоровья в целом [2].

Так как, курсанты морских вузов тесно связаны с участием в гребно-парусной регате, а гребля относится к группе циклических видов спорта, то, прежде всего для подготовки гребцов необходимо развивать такие качества, как выносливость, скоростно-силовые, гибкость и координацию. Одной из составляющей методики явилось понимание необходимости оптимизации учебного процесса при условии использования в построении занятий законов адаптации организма к разнонаправленным физическим нагрузкам; комплексного использования методов контроля и процесса восстановления после физических нагрузок. Любая нагрузка сопровождается степенью утомления, которое за тем вызывает процессы восстановления, стимулирует адаптационные перестройки в организме, в связи с этим, особое значение приобретают функциональная диагностика и изучение показателей утомления.

Одним из важнейших средств управления функциональным состоянием в подготовке курсантов является оптимизация процессов восстановления функциональных систем организма. Наибольшее распространение в современной практике получил подход, использующий сочетание педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления, с явным преобладанием последних.

Широкое применение группы фармакологических восстановителей получили препараты на основе женьшеня, элеутерококка, аралии, китайского лимонника, пантов оленя, мумиё и др. В последние годы в спортивной фармакологии иницируют использование препарата отвар «Лаоджан» – одно из древнейших средств китайской медицины, класса многокомпонентных дикорастущих растительных адаптогенов. Совместными усилиями врачей десятилетиями накапливался практический опыт использования отвара, наблюдения систематизировались, подтверждались экспериментальными и клиническими исследованиями. Удалось выявить дополнительный спектр особенностей действия отвара [1]. Отвар «Лаоджан» прошел антидопинговую экспертизу, возможность применения его в практике спортивной медицины официально подтверждена соответствующими сертификатами Московского Олимпийского комитета.

Целью нашего исследования стало определение и повышение уровня ФР курсантов в период учебного процесса на основе использования традиционных средств восстановления китайской медицины.

МЕТОДИКА

В предварительном эксперименте на основе анкетирования курсантов 1-2 курсов

морского вуза были сформированы две экспериментальные группы (ЭГ-1) и (ЭГ-2) по 26 курсантов, и одна контрольная (КГ) – 25 человек. При обычном режиме дня, в период осеннего семестра ЭГ-1 принимала аптечную форму комплекса поливитаминов «Триовит» по обычной формуле. ЭГ-2 принимала препарат отвар «Лаоджан», по 10 мл ежедневно. КГ на протяжении всего эксперимента принимала плацебо. Прием препаратов длился одновременно всеми группами в течение 3-х недель. Испытания проводились в спортивном зале и на спортплощадках морского университета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ полученных данных представленных в таблице показал, что вначале педагогического эксперимента все группы имели практически равные средние показатели ФР, которые были определены с помощью пробы Кверга, теста Купера (12-минутный бег), индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) и возрастали на протяжении всего исследования. Функциональные пробы были отобраны методом факторного анализа.

Таблица

Показатели уровня физической работоспособности курсантов

Этапы	Проба Кверга (баллы)	Р	%	ИГСТ (баллы)	Р	%	Тест Купера (км)	Р	%
<i>Экспериментальная группа 1 (ЭГ-1, n=26)</i>									
начало	84,32 ± 0,05	>0,05		60,76 ± 0,07	>0,05	11,4	1,82 ± 0,06	>0,05	21,9
конец	96,44 ± 0,07	>0,05	14,3	67,71 ± 0,07	>0,05		2,22 ± 0,33	>0,05	
<i>Экспериментальная группа 2 (ЭГ-1, n=26)</i>									
начало	83,2 ± 0,02	>0,05		61,63 ± 0,08	>0,05	16,7	1,85 ± 0,08	>0,05	40,1
конец	102,37 ± 0,08	<0,01	23,0	71,94 ± 0,02	<0,01		2,59 ± 0,12	<0,01	
<i>Контрольная группа (КГ, n=25)</i>									
начало	84,19 ± 0,02	–		60,41 ± 0,03	–	7,4	1,89 ± 0,08	–	15,3
конец	91,18 ± 0,01	–	8,3	64,89 ± 0,02	–		2,18 ± 0,29	–	

Из таблицы следует, что средний показатель пробы Кверга, на начало эксперимента соответствует оценке ФР «очень слабо». После приема препаратов, в ЭГ-1 средние значения индекса улучшились (на 14,3%) до оценки «удовлетворительно», в ЭГ-2 – изменения ФР достигли уровня «хорошо», в КГ произошло незначительное улучшение (на 8,3%), и соответствуют оценке «слабая».

При определении ФР методом ИГСТ расчеты производились по основной формуле. К окончанию исследования наблюдается увеличение индекса. Дополнительным критерием определения индекса являлась оценка реакции пульса и АД, что позволило проследить за изменением функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Все значения ИГСТ сопровождалось нормотоническим типом реакции с полным восстановлением пульса и АД на 5-ой минуте, за исключением 5 курсантов (вначале эксперимента), у которых полное восстановление наступило на 6-7 минутах. Замедленное восстановление говорит о недостаточной тренированности занимающихся.

Результаты теста Купера показали: вначале эксперимента средний показатель ФР всех трех групп соответствовал оценке «плохая». К окончанию исследования, в ЭГ-1 (21,9%) и в КГ (15,3%) показатели ФР соответствовали оценке «удовлетворительно», а в ЭГ-2 результаты улучшились (на 40,1%) до оценки «хорошо».

ВЫВОДЫ

У курсантов ЭГ-1, в период исследования показатели ФР улучшились, но их изменения недостоверны по сравнению с КГ. У курсантов ЭГ-2, принимавших препарат отвар «Лаоджан», наблюдаются более высокие конечные значения показателей при всех видах тестирования ФР.

Анализ межгрупповых различий выявил превосходство ЭГ-2 над ЭГ-1, но над КГ оно более значительно, статистически достоверно ($P < 0,01$). Что свидетельствует о положительном воздействии данного препарата, который существенно способствует ускорению процессов постнагрузочного восстановления, оказывает выраженное адаптогенное действие организма к нагрузкам аэробного и смешанного характера, повышая физическую выносливость и работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лавринайтис, Д.А. Препараты традиционной китайской медицины в спорте / Д.А. Лавринайтис. – Новосибирск : Издательство «Ли Вест», 2004. – 144 с.

2. Роженцов, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом : проблемы, методы исследования / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. – М. : Советский спорт, 2006. – 280 с.

Контактная информация: natali.joke12@yandex.ru

УДК 378

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СОЗДАНИЮ ПОЛНОЦЕННОЙ СЕМЬИ

*Диана Шарафудиновна Мустафаева, старший преподаватель,
Дагестанский государственный педагогический университет,
г. Махачкала*

Аннотация

В статье актуализирована необходимость подготовки будущего учителя к формированию ценностного отношения старшеклассников к созданию полноценной семьи. Обоснован выбор модели как одного из основных условий подготовки будущего учителя. Приведены принципы построения, типология моделей, а также описана модель подготовки будущего учителя к формированию ценностного отношения старшеклассников к созданию полноценной семьи.

Ключевые слова: подготовка будущего учителя, ценностное отношение, полноценная семья, модель, моделирование.

MODEL OF PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER TO FORMATION OF THE VALUABLE RELATION OF SENIOR PUPILS TO CREATION OF FULL FAMILY

*Diana Sharafudinovna Mustafaeva, the senior teacher,
Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala*

Annotation

The article gives urgency to the necessity of preparation of the future teacher to formation of the valuable relation of senior pupils to creation of a full family. The model choice as one of the basic conditions of preparation of the future teacher has been proved. Construction principles, typology of models have been given, and the model of preparation of the future teacher to formation of the valuable relation of senior pupils to creation of full family has been described.

Keywords: preparation of future teacher, valuable relation, full family, model, modeling.

Экономические и культурные преобразования современного общества привели к социальной и духовной нестабильности, ухудшению материального благосостояния населения, что повлекло к росту безработицы, молодежной преступности, снижения рождаемости. При этом трансформация проблем семьи из глобального внешнего социального явления во внутреннее разрушили привычные нормы жизни, снизив экзистенциаль-